Peste trei zile, sîmbătă, la București și Constanța, se va da startul oficial al sezonului fotbalistic, pentru echipele din primul eșalon divizionar. Practic deci, la această oră, perioada celor opt săptămîni de pregătire în vederea returului s-a încheiat. **De acum înainte profilul, structura și conținutul instruirii urmează a fi adaptate programului competițional și evident obiectivelor propuse a fi realizate de către fiecare participantă la marea bătălie din cea de a doua manșă a campionatului.**

S-au făcut eforturi considerabile în această iarnă. Dar trebuie să mărturisim că acestea, chiar dacă s-au situat de regulă la nivelul superior al posibilităților fizice ale jucătorilor, au avut totuși loc în afara cadrului propriu-zis al întrecerii, detașate de lupta pentru puncte, pentru un loc mai bun în clasament. Dintr-un anumit punct de vedere privind lucrurile, **efortul acesta precompetițional a ridicat mai puține probleme și ceva mai ușor de rezolvat.** Treptat însă, în săptămînile ce vor urma, solicitările vor căpăta un caracter din ce în ce mai complex, pentru că la cheltuielile de energie obișnuite se adaugă acum și consumul nervos, efect al încordării și al tensiunii care gravitează, permanent aproape, în jurul confruntărilor cu adversarul și al propriilor încercări de a forța limitele performanței. Aceasta impune desigur, din partea antrenorilor, o mai mare atenție și preocupare pentru ca tot ceea ce se referă la menținerea unei capacități combative-individuale și colective-înalte să nu rămînă simple deziderate neîmplinite.

De aceea am și considerat necesară abordarea, în cuprinsul acestei pagini a revistei, a unor probleme din sfera fiziologiei efortului fotbalistic, specifice perioadei competiționale. Ne-am gîndit să facem acest lucru apelind și la consultarea unor cunoscuți specialiști în materie. În rîndurile ce urmează ne vom opri deci asupra a trei subiecte de mare actualitate din acest domeniu și anume : **starea de start, oboseala-refacerea și supraantrenamentul.** Și vom începe cu primul punct al „ordinii de zi", cu...

CÎTEVA PROBLEME DIN

FIZIOLOGIA EFORTULUI COMPETIȚIONAL

STAREA DE START,

UN FEL DE „BUTURUGĂ MICĂ"...

Noțiunea în sine nu se referă desigur la momentul inaugural sau la cel al reluării activității competiționale oficiale, deși într-o accepțiune mai largă a unei astfel de expresii tipic sportive s-ar putea înțelege și acest lucru. În cazul de față și de regulă, **atunci cînd spunem „stare de start" avem în vedere o anumită situație psiho-fiziologică specifică, în care se găsește orice jucător înaintea unei întreceri și care presupune o serie de modificări funcționale în organism.** La nivelul sistemului somatic — în general vorbind — acestea se manifestă printr-un grad ridicat de excitabilitate și o activitatea crescută a glandelor cu secreție internă. La nivelul sistemului vegetativ, starea de start se caracterizează printr-o accelerare a frecvenței cardiace, printr-o creștere ușoară a tensiunii arteriale precum și prin mărirea frecvenței respiratorii.

Evident, toate aceste manifestări apar diferențiat amplitudinea lor fiind determinată, în principal, de caracterul și miza întîlnirii, de sarcinile și răspunderea ce revin fiecărui component al echipei în cadrul angrenajului colectiv și mai ales de caracteristicile tipului de activitate nervoasă superioară din care acesta face parte.

În raport cu modul de comportare și de reacție individuală a jucătorilor, starea de start a acestora îmbracă și ea mai multe forme. Prima, denumită, **„gata de luptă"**, întrunește condițiile ideale obținerii performanței maxime. În acest caz susținerea efortului și depășirea dificultăților în perspectivă sînt garantate de o mobilizare foarte judicioasă a resurselor organismului și de o excitabilitate optimă și bine controlată. O a doua formă de exprimare psiho-fizică a individului, înaintea întrecerii, o reprezintă prea binecunoscuta **„febră de start"**, proprie majorității fotbaliștilor noștri și caracterizată în principal printr-un grad crescut de excitabilitate, stare de neliniște și un dezechilibru mai mult sau mai puțin pronunțat somatico-vegetativ. În sfîrșit, mai există — din păcate — și o a treia stare **„apatia de start"**, în care neputința mobilizării este evidentă, jucătorul în cauză manifestînd o formă de inerție, cu aspecte uneori patologice.

Acestea au fost, să spunem, cîteva considerații de ordin general, necesare pentru a încadra obiectul discuției de față în limitele unei înțelegeri cît mai aproape de semnificația sa reală. Dar intenția noastră nu este aceea de a rămîne numai în sfera teoretică a problemei. Ci de a vedea ce anume revine antrenorilor divizionari în munca lor practică, de viitor, pe parcursul returului acestei ediții de campionat și după aceea, în continuare, pe linia unor măsuri cu conținut pedagogic, adiacente procesului de instruire propriu-zis. Pentru aceasta însă să dăm cuvîntul unui specialist în domeniul fiziologiei jocului de fotbal, prof. NICOLAE PETRESCU, metodist în cadrul FRF :

— Obiectiv judecînd lucrurile, trebuie să mărturisesc că diferitele forme de exprimare ale stării de start sînt foarte dificil de controlat. Ce-i drept, la baza stabilirii diferitelor tipuri de manifestare a jucătorilor, înaintea unei întreceri, stau trăsăturile de temperament. Dar nu-i mai puțin adevărat că o mare influență în această privință o are și starea de oboseală, stadiul de pregătire și ritmul biologic. De aceea foarte important este a se ține seamă, în determinarea stărilor de start, de particularitățile individuale ale fiecăruia dintre componenții lotului unei echipe. Aceasta impune, cu alte cuvinte, ca antrenorul să cunoască perfect pe toți elevii să pentru a fi în măsură să intervină cu succes în orientarea lor către țelul comun de realizat. Concret, cum poate ști cît mai exact antrenorul în ce stare se află jucătorii formației sale înaintea unui meci ? Mijloacele cele mai eficiente sînt : discuția directă, întemeiată pe încredere reciprocă, în cadrul căreia subiecții înșiși se pot destăinui furnizînd antrenorului unele date privind gradul lor de emotivitate sau oboseală, adeseori disimulate cu dibăcie ; controlul pulsului ; observarea modului de comportament (unii nu-și găsesc locul, sînt foarte irascibili, au micțiune frecventă ; alții dimpotrivă au o paloare pronunțată sînt apatici, somnolenți). Odată stabilite particularitățile stării de start antrenorul este obligat să ia măsuri. Cum ? Prin limbaj, acționînd asupra conștiinței jucătorilor și stimulînd activitatea lor de voință (pe cei hiperexcitați îi calmează cu vorbe încurajatoare, pe cei apatici îi trezește adresîndu-li-se pe un ton ceva mai vibrant). O altă metodă eficace este masajul în vestiar și în mod deosebit exercițiul fizic în aer liber. La încălzire antrenorul va avea grijă să le indice „apaticilor" sprinturi și mișcări în viteză ; în timp ce jucătorilor dominați de febra de start exerciții ritmate. Indiferent însă de conținutul încălzirii pulsul nu trebuie să depășească, în nici un caz, 160 de bătăi pe minut.

Iată așadar, în puține cuvinte, elementele principale ale stării de start. Aparent o problemă mică, puțin însemnată, adeseori neobservată în ansamblul preocupărilor competiționale. Și totuși destul de importantă în istoria unei întîlniri a cărei soartă se decide nu o dată în duelul nervilor din primele minute ale întrecerii. De unde se poate deduce că starea de start poate fi, oricînd în fotbal, un fel de „buturugă mică"...

RELAȚIA OBOSEALĂ-REFACERE

LA DIMENSIUNILE PERFORMANȚEI

Cel de al doilea subiect din tematica acestei pagini are de fapt un dublu aspect, dar prin natura lucrurilor nu poate fi tratat decît în contextul unei unități ce ține de însăși rațiunea efortului intens și repetat pe care îl pretinde performanța. Referindu-ne, mai întîi, din considerente de ordin didactic, la primul aspect al problemei și încercînd a enunța o definiție a acestuia, vom spune că **oboseala este un proces fiziologic care se instalează, în urma unei activități intense și îndelungate și se manifestă prin scăderea temporară a capacității de acțiune.** Fiind o stare fiziologică normală ea nu trebuie evitată, ci dimpotrivă se impune a se lucra chiar pînă la limita, așa zisă suportabilă (bine-înțeles în mod individualizat) pentru organism.

În ce privește cauzele care provoacă oboseala s-au emis o serie de ipoteze, — cea mai aproape de adevăr fiind teoria pavloviană, care afirmă și probează că la baza reducerii capacității de muncă a organismului stă scăderea capacității de lucru a centrilor nervoși. Fapt confirmat recent și cu ajutorul ciberneticii, în urma unei interesante experiențe, cu un creier electronic care „a obosit" la un moment dat, primind prea multe informații, obligat fiind să le prelucreze și să le transforme în comenzi. Ceea ce de fapt se întîmplă și cu creierul omenesc. Dar, oboseala, ca proces fiziologic normal, este indisolubil legată de activitatea de refacere, aceasta din urmă condiționînd repetarea continuă a efortului la dimensiunile impuse de competiție. **În fotbal refacerea, potrivit curbei lui Folbort, se face** — precizează prof. dr. ANDREI DEMETER șeful catedrei de fiziologie a I.E.F.S. — **în raport cu solicitările la care au fost supuse diferitele organe. Așa de pildă, ficatul cere un timp mai îndelungat în acest scop și de aceea se interzice folosirea alcoolului după efort. La fel inima și plămînii. Important de reținut, înainte de toate, este însă ca acțiunea de refacere a organismului să se realizeze în mod individualizat, în funcție de particularitățile jucătorilor, de solicitările la care aceștia au fost supuși în teren, de capacitatea fiecăruia de redobîndire a potențialului biologic normal.**

Există două modalități de a obține refacerea după instalarea oboselii fiziologice. Prima este mai lentă și spontană. Ea se face prin propriile posibilități ale organismului, în intervalul dintre două probe de efort sau două antrenamente. Cealaltă cale de refacere este dirijată și urmează de regulă unor solicitări intense și repetate. Prin ce mijloace se realizează aceasta ? Răspunsul la o asemenea întrebare, pe care ni-l oferă prof. dr. **A. Demeter,** poate constitui drept un prețios îndreptar tuturor antrenorilor din țara noastră. De aceea îl vom enunța pe puncte într-o ordine respectînd de fapt succesiunea firească a elementelor de conținut reprezentînd activitatea complexă de refacere dirijată a fotbaliștilor :

1. Rehidratarea. Pierderea masivă de apă în timpul unui joc sau antrenament intens, produce un dezechilibru în organism ceea ce îngreunează funcționalitatea organelor interne și a cordului în special. Se recomandă deci recuperarea urgentă a pierderilor de lichid, dar în mod treptat pentru a se evita unele perturbații în circuitul sanguin ;

2. Remineralizarea, cu apă minerală carbo-gazoasă (2—300 ml) la care se adaugă un gram de clorură de sodiu și 0,50 gluconat de potasiu ;

3. Hidroterapia prin duș, pentru îndepărtarea toxinelor rezultate din efortul fizic și prin baie în bazin cu apă caldă, (timp de 10—15 minute) în care s-au pus esențe de plante medicinale cu efect sedativ și săruri terapeutice ;

4. Masajul de liniștire sub diferite forme : hidromasaj, vibromasaj, automasaj ;

5. Repaosul la orizontală, înainte și după hidroterapie ;

6. Oxigenarea individuală sau colectivă, după posibilități ;

7. Ionizarea aerului din încăpere cu ioni negativi, care au o mare acțiune reconfortantă ;

8. Relaxarea autogenă, utilă în primele ore ale refacerii ;

9. Alimentația de refacere, diferențiată în funcție de efortul făcut. Prima masă după meci trebuie să respecte principiul de a fi : **hipocalorică, hiperhidrică** și **hipoproteică.** A doua zi după competiție cantitatea alimentelor crește, dar o mare atenție trebuie acordată calității acestora, dat fiind nevoia organismului de recuperare a unor substanțe nutritive de bază ;

10. Se pot folosi și **mijloace farmacologice,** în scopul vitaminizării sau în cazul cînd este necesară administrarea unui calmant sau hipnotic pentru asigurarea unui somn lung și odihnitor, în urma unor solicitări psiho-fizice intense și prelungite.

Fără îndoială că multe din mijloacele, enunțate în acest program, să zicem optim, de refacere a organismului nu reprezintă pentru o bună parte din antrenorii echipelor noastre fruntașe ceva nou. Important este nu simpla cunoaștere a acestor lucruri, ci aplicarea lor în practică. Pentru că toată lumea trebuie să fie convinsă, chiar și unele conduceri de cluburi, care manifestă încă multe rezerve în această privință, că performanța în fotbal nu se poate realiza cu adevărat decît numai cu capacități psihofizice permanent și integral capabile de eforturi maximale.

SUPRA - ANTRENAMENT

Cea de a treia problemă înscrisă în tematica acestei pagini readuce în actualitate aceea stare patologică, cronică, care în mod obișnuit se manifestă printr-o scădere mai îndelungată a capacității de muncă a jucătorului, supraantrenamentul. Aparent devreme abordat un asemenea subiect — în realitate însă destul de bine plasat în raport cu perioada competițională, în care echipele sînt gata să pășească. Pentru că nu trebuie să uităm că de-abia de acum înainte, din momentul în care solicitărilor fizice li se adaugă și tensiunea generată de lupta pentru rezultat, începe viața cu adevărat aspră a jucătorilor și echipelor. Și că de fapt chiar de pe acum își fac apariția acele cauze — inițial minore — ce cu timpul determină, într-o formă mai evidentă sau mai deghizată, suprnantrenamentul.

Și care sînt aceste cauze ? Să le enumerăm mai întîi pe cele de ordin obiectiv : refacerea incompletă a organismului după efort ; solicitarea jucătorilor peste limitele posibilităților proprii ; consecințele unor afecțiuni adeseori subestimate (gripă, gastro-enterite). În categoria cauzelor subiective putem menționa cu prioritate, regimul de viață, dominat de o alimentație insuficientă și nerațională, de excese și traume psihice nedepistate și netratate la timp.

Simptomele de manifestare cele mai obișnuite ale supraantrenamentului sînt : pierderea în greutate, creșterea frecvenței respiratorii și a tensiunii arteriale, în stare de repaus, instalarea unei stări de plictiseală în pregătire. Efectul acestor manifestări se resimte atît pe planul randamentului individual, cît și colectiv în cazul în care echipa, în general, traversează starea patologică a supraantrenamentului. În asemenea situații jucătorii acționează de regulă static, comit erori grave cu consecințe directe asupra rezultatului întîlnirii, iar echipa în ansamblul său marchează „căderi" de comportament, care o aduc pînă în sfera intimă a crizei.

„Tratamentul" în supraantrenament este cauzal, precizează prof. MIHAI BÎRSAN, **șef de lucrări la I.E.F.S. Înainte de toate însă antrenorul este obligat să sesizeze din timp tendințele de instalare a stării de supraantrenament, în cadrul formației sale și să intervină cu oportunitate pentru înlăturarea cauzelor care îl determină. Principala cale de acțiune, în această direcție, este colaborarea strînsă și permanentă dintre antrenor și medic. Pe această bază jucătorii sînt supuși unei observări continue, unui control periodic pentru determinarea capacității funcționale în condiții de efort și, după caz, unor testări speciale psiho-fizice. Atunci cînd situația impune, jucătorilor care dau semne evidente de supraantrenament li se limitează volumul solicitărilor sau chiar sînt scoși temporar din pregătire. Altfel..."**

... Recent unul dintre tinerii și valoroșii noștri antrenori, Em. Hașoti, ne-a oferit un excelent exemplu de evitare a unei posibile stări de supraantrenament. La înapoierea din obositorul turneu efectuat în Japonia, Hașoti a întrerupt deliberat procesul de instruire al elevilor săi, oferindu-le o scurtă vacanță în plină perioadă de pregătire. După care antrenamentele au fost continuate pentru atingerea unui nou vîrf de efort competițional. Ceea ce demonstrează înțelegerea fenomenului în sine, competență și, mai ales, oportunitate, în măsuri de ordin preventiv.

Gata de start ! Peste cîteva zile echipele vor intra din nou pe teren pentru a relua întrecerea competițională

Pagină realizată de Mihai IONESCU